

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 115 siswa SMK Multicomp Depok, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (51,3%), berusia 16 tahun (55,7%), serta berada di kelas X (93,9%). Hasil analisis univariat memperlihatkan bahwasanya mayoritas responden mempunyai tingkat literasi kesehatan mental, persepsi manfaat, persepsi hambatan, dukungan sosial, literasi digital, dan niat mencari layanan konseling online pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwasanya keadaan psikososial siswa dan kecenderungan mereka untuk mencari bantuan lewat layanan konseling online masih ada di tingkat menengah, sehingga masih terdapat peluang guna meningkatkan beragam faktor yang mana bisa mendukung pemanfaatan layanan konseling online di kalangan siswa.

Hasil analisis bivariat memperlihatkan bahwasanya tingkat literasi kesehatan mental, persepsi manfaat, dukungan sosial, serta literasi digital mempunyai hubungan positif yang signifikan dengan niat mencari layanan konseling online. Temuan tersebut memperlihatkan bahwasanya semakin tinggi pemahaman siswa terkait kesehatan mental, maka semakin tinggi persepsi mereka terhadap manfaat layanan konseling online, semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan, serta semakin tinggi kemampuan dalam memanfaatkan teknologi digital, maka semakin tinggi pula niat siswa guna mencari layanan konseling online. Di antara variabel yang diteliti, persepsi manfaat serta dukungan sosial ialah faktor yang mana mempunyai hubungan paling kuat dengan niat mencari layanan konseling online.

Di sisi lain, persepsi hambatan memiliki hubungan signifikan negatif terhadap niat mencari layanan konseling online. Hasil ini memperlihatkan bahwa semakin besar hambatan yang dirasakan siswa dalam mengakses ataupun memanfaatkan layanan konseling online, maka semakin rendah niat mereka untuk memakai layanan tersebut. Sebaliknya, semakin rendah hambatan yang dirasakan, semakin

tinggi kecenderungan siswa guna mencari bantuan lewat layanan konseling online. Secara keseluruhan, setiap variabel independen dalam penelitian ini terbukti mempunyai hubungan yang signifikan dengan niat mencari layanan konseling online, tetapi dengan arah hubungan yang berbeda, yakni positif pada literasi kesehatan mental, persepsi manfaat, dukungan sosial, serta literasi digital, dan negatif pada persepsi hambatan. Temuan ini menegaskan pentingnya upaya kenaikan faktor-faktor pendukung sekaligus pengurangan beragam hambatan yang dirasakan siswa guna mendorong pemanfaatan layanan konseling online secara lebih optimal.

Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi SMK Multicomp Depok dalam menyusun strategi kebijakan dan program kesehatan mental berbasis sekolah, meningkatkan kapasitas guru BK dalam memberikan layanan konseling yang memanfaatkan teknologi digital, membangun kolaborasi dengan psikolog atau lembaga layanan kesehatan mental lainnya, serta menyediakan akses layanan konseling online yang mudah, aman, terpercaya sesuai dengan kebutuhan siswa. Melalui berbagai macam upaya tersebut, sekolah diharapkan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa sekaligus mendorong perilaku pencarian bantuan yang lebih positif ketika siswa tersebut menghadapi permasalahan kesehatan mental.

5.2 Saran

a. Bagi Pihak Sekolah

Disarankan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental siswa lewat aktivitas edukasi serta promosi kesehatan khususnya kesehatan mental serta memperkuat dukungan sosial oleh guru, teman sebaya, dan orang tua. Sekolah juga harus memfasilitasi akses terhadap layanan konseling online yang mudah, aman, dapat menjaga menjaga kerahasiaan siswa

b. Bagi Siswa

Disarankan untuk meningkatkan pemahaman terkait kesehatan mental serta memanfaatkan sumber informasi yang terpercaya. Siswa juga diharapkan untuk dapat lebih terbuka dalam mencari bantuan profesional

ketika sedang menghadapi permasalahan psikologis dan memanfaatkan dukungan yang tersedia dari keluarga, teman, ataupun pihak sekolah.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar serta cakupan lokasi yang lebih luas sehingga hasil penelitian bisa menggambarkan keadaan yang lebih beragam. Selain itu, penelitian berikutnya bisa mempertimbangkan penambahan variabel lain yang mana berpotensi memengaruhi niat mencari layanan konseling online, seperti stigma kesehatan mental, efikasi diri, kepercayaan terhadap layanan konseling, ataupun pengalaman mencari bantuan psikologis sebelumnya.